

# カウンセリングだより

2024年5月吉日  
仙台市立鶴が丘中学校  
スクールカウンセラー

## ●初めまして、よろしくお願ひします

4月から新しく鶴が丘中学校のスクールカウンセラーとなりました  
です。

皆さんが素敵な中学校生活を送れるよう、少しでも力になりたいと思っています。  
よろしくお願ひいたします。

## ●ゴールデンウィークが終わりましたが、元気ですか？

新しい年度が始まって1か月が経ちました。学年が変わったり、クラス替えがあったり、  
たくさんの変化に慣れようとしてきた1か月だったと思います。特に中学1年生は小学校  
との違いに、とまどったり不安を感じたりすることも多かったのではないのでしょうか。

そこでゴールデンウィークに回復できたり、リフレッシュできるといいのですが、連休  
が終わっても、

疲れが抜けない

気持ちが切れてしまった、やる気スイッチが入らない

ところがもやもやする

みたいな状態になるのもよくあることです。登校したり、授業を受けたりと大切な日常  
生活を送ることが大変になるくらいでしたら、ぜひスクールカウンセラーのところに遊び  
に来てください。教室は入れないけど、スクールカウンセラーのところにだけ行くという  
パターンもウェルカムです。

## ●お話をするとなにがいいの？

スクールカウンセラーのところに遊びにきてくれたら始めに、「どうしたの？」「なんか  
あった？」と、カウンセラーから聞かれると思います。悩んだり、ところがもやもやする  
時にお話をするとどんな良いことがあるのでしょうか？

・・・自分の中だけで考えていると、答えが出ないのに同じことを何度も何度も無限に考  
えて疲れてしまいますが、人に話すとそれが止まります。人に話そうとするときには、相  
手にわかってもらうために自分の頭の中で整理をしますが、それも良いのです。また、自  
分で話した言葉を自分の耳で改めて聞くことで、「自分ってこんなこと考えていたんだ」っ  
て距離をとって見れるのです。距離をとって見ると、思っていたよりどうでもいいと思え  
たり、別の解決策が見えたり、距離をとるだけでスッキリしたりすることも多いんです  
よ。

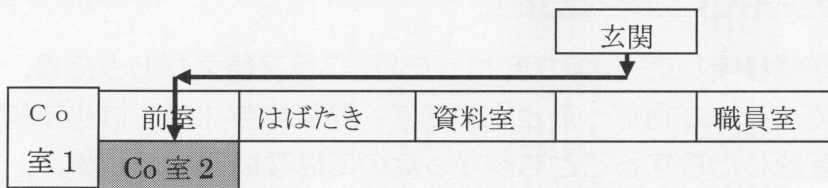
## ●お話をするのが苦手なんだけど・・・

お話をすることが苦手でも大丈夫。カウンセリングルームには色々な遊び道具があるので、一緒に遊びましょう。また、悩み事や困りごとでなくとも、趣味や推しの話とか、話したいと思ったことを何でも聞かせてくださいね。(ただし、話についていけないこともあるかも。その時は優しく教えてください。)何もしないでのんびりしていくのもアリですよ。

## ●カウンセリングルームを利用したいときには・・・？

- ①担任の先生や保健室の先生など、先生を通して予約する。
- ②カウンセリングルーム前にある予約カードを記入してポストに入れる。
- ③昼休みや放課後、直接カウンセリングルームに行く。

〈場所〉 鶴が丘中学校西校舎2階の「カウンセリングルーム2」です。



スクールカウンセラーがいる日
5月: 14(火)、21(火)、27(月)
6月: 4(火)、11(火)、18(火)、25(火)
7月: 2(火)、9(火)、16(火)

※希望の時間に必ず利用できるとは限りません。

※自分の予約が入ったかなど、予約の状況はカウンセリングルーム前のホワイトボードで確認してください。

※カウンセリングルームの内側のドア(二つ目のドア)の前の札を確認して、「入ってきてください」と書いてあったら、ノックをして入ってきてください。

### 鶴が丘中学校の保護者の皆さまへ

今年度から鶴が丘小学校のスクールカウンセラーになりました、 と申します。よろしくお願い致します。

スクールカウンセラーは、保護者の方からのご相談に対応させていただくことも大切な仕事となっております。お子様への対応や接し方などで悩まれた際は、ぜひお気軽にご相談ください。中学生と言えども、自分が何に困っているのかを自分で理解し、言葉でうまく表現できないことも多いため、一番近くで見聞きしている保護者の方と情報を共有し、一緒に考えることで見えてくることもとても多いのが実情です。

### カウンセリングルーム利用にあたって

ご予約は、教頭先生もしくは担任の先生を通して申し込むか、勤務日にはスクールカウンセラーに直接、お電話で予約していただくことも可能です。予約日時になりましたら直接カウンセリングルームへお越しください。なお、カウンセリングルーム直通の電話はカウンセラー来校日以外、または来校日でも相談中や校内巡回中は留守番電話になっております。カウンセラー勤務日の場合は留守番電話に氏名、連絡先を入れていただければ折り返しご連絡いたします。ただし中学校勤務日以外は対応できませんのでご了承ください。※時間帯は相談に応じます。

鶴が丘中学校 職員室：373-1870

カウンセリングルーム直通：373-1991